

令和3年 3月 19日(金)

中央学校給食センター

【献立名】 鯛めし 牛乳 かぼちゃの天ぷら 小松菜のおひたし
ふしめん汁



【ひとロメモ】

郷土料理の鯛めしを味わおう

(食事と文化)

鯛めしは、香川県のおとなりの愛媛県の郷土料理として有名ですが、香川県でも昔から食べられている料理です。瀬戸内海でとれる新鮮な鯛を、丸ごと使って作る料理で、昔は、船で大阪や神戸に、荷物を運んで帰ってくる、男の人たちの苦労や疲れをねぎらう、ごちそうとして作っていたようです。

また、地域の行事や、寄り合いの時に、大きな釜で炊いて、みんなで分け合って食べていたようです。鯛は、色があざやかで、味もおいしく、また、名前が「めでたい」に通じることから、縁起のよい魚として大切にされてきました。

今日は、瀬戸内海でとれた、鯛を使っています。昔から、食べ継がれてきた郷土料理の「鯛めし」を、味わってください。

令和3年3月19日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 小松菜とコーンのあえもの
豆腐のみそ汁



【ひとメモ】

日本人の主食のお米をしっかり食べよう

(健康によい食事のとり方)

お米に多く含まれている炭水化物は、ゆるやかに消化されて脳などのエネルギー源として使われます。食べ過ぎはよくありませんが、毎日給食に出るくらいのごはんの量をきちんと食べることが健康を保つために大切です。

主食であるお米を中心に魚や豆などの赤色のグループ、野菜、海藻などの緑色のグループもしっかり食べ、バランスのよい食生活を送りましょう。

令和3年 3月 19日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】鯛めし

牛乳 かぼちゃの天ぷら

おひたし ふしめん汁

《今日の丸亀産の食材》

ほうれん草 大根

チンゲン菜 葉ねぎ



【ひと口メモ】

鯛めし

(食事と文化)

今日のめあては、「愛媛県の郷土料理について知ろう」です。今日の給食に登場している「鯛めし」は、瀬戸内海で獲れる鯛を使った郷土料理です。私たちの住む香川県や、瀬戸内海沿岸の地域で昔から食べられてきました。

愛媛県は、昔から瀬戸内海での漁業が盛んであり、平成29年には真鯛の漁獲量が全国4位ということもあり、2種類の「鯛めし」が郷土料理として伝わっているようです。

その1つが、愛媛県の南西部の宇和島市に伝わる「宇和島鯛めし」です。「宇和島鯛めし」は鯛の刺身を温かい白ごはんの上にのせて、だし汁と生卵、薬味をかけて食べるシンプルな料理です。これはその昔、伊予水軍の人達が船の上でもすぐに食べられる食事として、考案したといわれています。

そしてもう1つが松山市から東の地域に伝わる「鯛めし」です。これが、今皆さんが食べている鯛のうま味がきいた炊き込みごはんの「鯛めし」です。お祝い事や人が集まる時に食べられてきた、ちょっと特別な食事です。骨に気をつけながら、味わって食べましょう。